

Dinde glacée à la sauce gingembre-hoisin

avec riz savoureux et légumes sautés

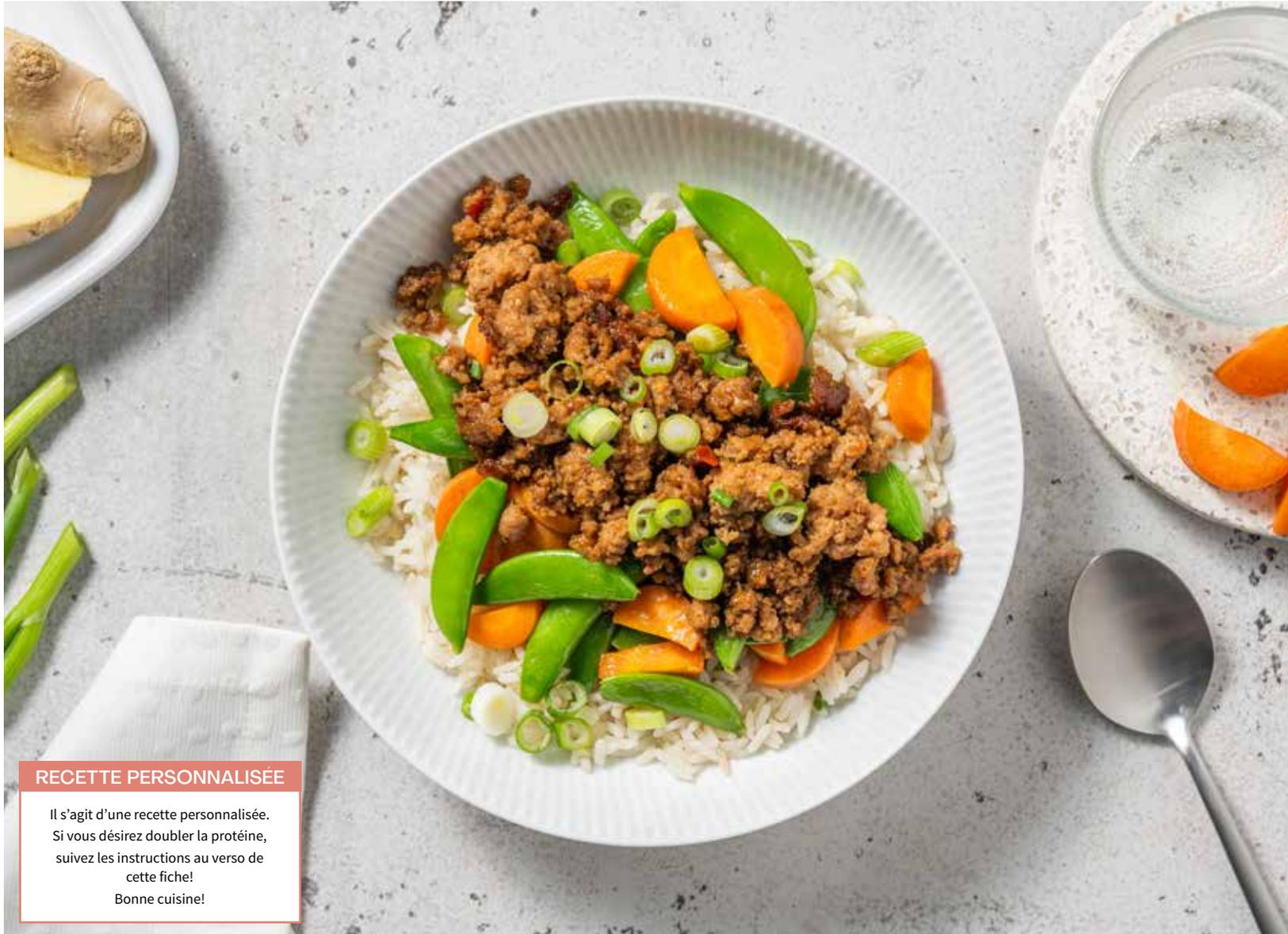
Faible en calories

Épicée

30 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez doubler la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Dinde hachée



Double dinde hachée



Riz au jasmin



Pois sucrés



Carotte



Sel d'ail



Oignon vert



Gingembre



Sauce aux piments
et à l'ail



Sauce hoisin



Concentré de
bouillon de miso

BONJOUR OIGNON VERT

Ce type d'allium est aussi communément appelé ciboule!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Épluche-légumes, cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Double dinde hachée	500 g	1000 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Pois sucrés	113 g	227 g
Carotte	1	2
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Oignon vert	1	2
Gingembre	15 g	30 g
Sauce aux piments et à l'ail 🌶️	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce hoisin	¼ tasse	½ tasse
Concentré de bouillon de miso	1	2
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'app.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA

1



Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **concentré de bouillon**, la **moitié** du **sel d'ail** et **1 tasse** (2 tasses) d'**eau**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis réduire à feu doux. Cuire à couvert de 14 à 16 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

4



Cuire la dinde

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à thé** (1 c. à thé) d'**huile**, puis la **dinde**. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.

Si vous avez choisi la **double dinde hachée**, la préparer et la cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion régulière de dinde hachée**. Au besoin, faire cuire la **dinde** en plusieurs étapes.

2



Préparer

- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Éplucher et couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Parer les **pois sucrés**.
- Peler, puis hacher finement ou râper **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **gingembre**.

5



Préparer la sauce au gingembre

- Dans la poêle contenant la **dinde**, ajouter le **gingembre**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Ajouter **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**, la **sauce hoisin** et la **sauce aux piments et à l'ail**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

3



Sauter les légumes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à thé** (1 c. à thé) d'**huile**, puis les **carottes** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **carottes** commencent à ramollir et que l'**eau** ait été absorbée.
- Ajouter les **pois sucrés**, puis **saler** et **poivrer**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Retirer du feu. Transférer les **légumes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** des **oignons verts**.
- Répartir le **riz** dans les assiettes, puis garnir de **légumes** et de **dinde**. Napper la **dinde** du **reste** de la **sauce de cuisson**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!